

**Penelitian****HUBUNGAN PENGETAHUAN PASIEN TENTANG HIPERTENSI  
DENGAN TINDAKAN MENGONTROL TEKANAN DARAH  
DI RS IMELDA PEKERJA INDONESIA  
MEDAN TAHUN 2015****Hamonangan Damanik**

Staf Pengajar Prodi D-III Keperawatan STIKes Imelda Medan

E-mail: [banyubiru380@gmail.com](mailto:banyubiru380@gmail.com)**ABSTRACT**

Hypertension is one of the world's deadliest diseases, hypertension is an increase in blood pressure above caused by trigger factors, without specific symptoms, but can lead to complications. To avoid an increase in blood pressure or prevent complications of blood pressure control is required to make efforts to live a healthy life such as reducing weight, eating wheat fiber, eating fruits and vegetables, eating dairy, limit alcohol consumption to limit meat, fats and oils and salt. This study is analytic with cross sectional design, which aims to look at the relationship level of patients knowledge about hypertension with blood pressure control actions at the General Hospital Imelda Pekerja Indonesia Medan year 2015. The population in this study were 253 people with a sample size of 21 people. To get the data in this study the researchers distributed questionnaires to the respondents. The data analysis performed by Chi-Square test with the results ( $p < 0.05$ ). The results showed that there is a level of respondent knowledge about hypertension with blood pressure control actions with the result  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ). For patients with hypertension is expected to further boost the knowledge of hypertensive patients with objective measures in order to control blood pressure can be done so people can live healthier with hypertension.

**Key Words:** Knowledge, Hypertension, Blood Pressure Control Action.**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit mematikan di dunia, hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah di atas normal yang disebabkan oleh faktor pemicu, tanpa disertai gejala khusus, namun bisa mengakibatkan komplikasi. Untuk menghindari peningkatan tekanan darah atau menghindari terjadinya komplikasi diperlukan pengontrolan tekanan darah dengan melakukan upaya hidup sehat seperti kurangi berat badan, makan serat gandum, mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran, mengkonsumsi susu, membatasi daging membatasi mengkonsumsi alkohol, lemak dan minyak serta garam. Penelitian ini bersifat analitik dengan rancangan cross sectional, yang bertujuan untuk melihat hubungan tingkat pengetahuan pasien tentang hipertensi dengan tindakan mengontrol tekanan darah di RSU Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2015. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 253 orang dengan jumlah sampel 21 orang. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini peneliti membagikan kuesioner kepada responden. Analisa data dilakukan dengan uji Chi-Square dengan hasil ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan responden tentang hipertensi dengan tindakan mengontrol tekanan darah dengan hasil  $p=0,001$  ( $p < 0,05$ ). Diharapkan bagi penderita hipertensi untuk lebih meningkatkan pengetahuan pasien tentang hipertensi dengan tujuan supaya tindakan untuk mengontrol tekanan darah dapat dilakukan sehingga penderita dapat hidup lebih sehat bersama hipertensi.

**Kata kunci:** Pengetahuan; Tindakan; Mengontrol Tekanan Darah, Pasien; Hipertensi.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang bisa menyerang siapa saja, baik muda maupun tua, serta orang kaya dan miskin. Hipertensi merupakan salah satu penyakit mematikan di dunia. Namun, hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan dapat memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong kelas berat alias mematikan (M. Adib, 2010).

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah di atas normal yang disebabkan oleh faktor pemicu, tanpa disertai gejala khusus, namun bila dibiarkan tanpa penanganan dapat menyebabkan berbagai komplikasi (Sani, 2008). Tekanan darah adalah kekuatan yang diperlukan agar darah dapat mengalir di dalam pembuluh darah dapat beredar mencapai semua jaringan tubuh manusia. Tekanan darah dibedakan antara tekanan darah sistolik dan tekanan diastolik (Gunawan, 2001).

Menurut WHO, tekanan darah di katakan normal bila 120/ 80 mmHg, dan di antara nilai tersebut di katakan hipertensi bila lebih dari 140/90 mmHg, dan di antara nilai tersebut di katakan normal tinggi. Namun buat orang Indonesia, banyak dokter berpendapat bahwa tekanan darah yang ideal adalah sekitar 110-120/80-90 mmHg. Batasan ini berlaku bagi orang dewasa di atas 18 tahun. Selain itu, menurut dr. Andang Joesoef SpJP (K), Direktur Pelayanan Medis Pusat Jantung Nasional Harapan kita, mengatakan bahwa, Tekanan darah 120-139/80-90 mmHg dikategorikan sebagai pre-hipertensi dan perbaikan dalam gaya hidup dibutuhkan untuk menurunkan tekanan darah, sedangkan tekanan darah di atas 140/90 merupakan hipertensi yang membutuhkan pengobatan (M.adib, 2010).

Sani (2008), mengatakan bahwa tekanan darah meningkat seiring dengan peningkatan berat badan dan kebanyakan penderita hipertensi memiliki indeks massa tubuh di atas normal. Penelitian Pinzon di FK UGM Yogyakarta tahun 1999 terhadap 73 sampel, dapatkan 13 sampel dengan indeks masa tubuh di atas normal dan 60 sampel dengan indeks masa tubuh normal. Hasil penelitian terhadap 73 sampel memperlihatkan bahwa individu dengan indeks massa tubuh di atas

normal ( $\geq 25$ ) mempunyai tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan indeks massa tubuh normal (18,5- 24,9). Tekanan darah sistolik antara kedua kelompok sampel menunjukkan selisi sekitar 5 mmHg, sementara tekanan darah diastolik antara kedua kelompok sampel menunjukkan selisi sekitar 3 mmHg jadi, individu dengan indeks massa tubuh di atas normal mempunyai tekanan darah yang lebih tinggi di bandingkan individu dengan individu dengan indeks massa tubuh normal.

Kegiatan mengontrol tekanan darah dengan perubahan sederhana gaya hidup sehari-hari untuk meningkatkan kualitas kesehatan ada beberapa cara untuk mengontrol tekanan darah yaitu kurangi berat badan, makan serat gandum, mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran, mengkonsumsi susu, membatasi daging perbanyak konsumsi kacang-kacangan, membatasi lemak dan minyak, dan mengurangi garam, beraktivitas dan mengurangi mengkonsumsi alkohol (Kosmo, 2009).

Berdasarkan penelitian Kowalski (2010), bahwa di Kanada 40,6% wanita dan 58% pria mengalami kegemukan atau obesitas. Statistik dari Australian Society for the Study of Obesity mengindikasikan bahwa lebih dari setengah wanita dan dua pertiga pria Australia kelebihan berat badan. Di Inggris, 40% pria dan 33% wanita kegemukan dan 20% obesitas.

Para peneliti dalam suatu kajian mengamati 623 orang dewasa usia setengah baya yang bebas-penyakit, dengan rentang usia 30-49 tahun, dan 605 orang dewasa yang lebih tua, 50-65 tahun. Mereka yang mengalami penurunan berat badan 7 kg atau lebih juga mengalami penurunan risiko terserang hipertensi sebanyak 21%, sedangkan kelompok lebih tua, mengalami penurunan berat badan yang sama, risikonya pun turun 29%.

Berdasarkan laporan *World Health Organization* dan *Centers for Disease Control* (2002), diperkirakan penderita hipertensi di seluruh dunia berjumlah 600 juta orang, dengan 3 juta kematian setiap tahun. Di Amerika diperkirakan 1 dari 4 orang dewasa menderita hipertensi, dan

stroke merupakan masalah utama. Oleh sebab itu, Amerika telah mengharuskan penduduk yang berusia di atas 20 tahun untuk memeriksakan tekanan darahnya minimal 1 kali dalam 2 tahun.

Di Negara yang sudah maju, hipertensi merupakan masalah kesehatan yang memerlukan penanggulangan yang baik, oleh karena morbiditas dan mortalitasnya yang tinggi. Di Amerika Serikat 15 % golongan kulit putih dewasa dan 25-30 % golongan kulit hitam dewasa adalah penderita hipertensi.

Prevalensi hipertensi di Indonesia diperkirakan 4,8 %. Data penderita hipertensi di Rumah Sakit Jakarta Tahun 2003 meningkat menjadi 111 orang sedangkan tahun 2004 lebih meningkat lagi menjadi 347 orang ( Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 2005). Di Indonesia pada orang dewasa di atas 20 tahun, prevalensinya adalah sekitar 15-20%. Tetapi berdasarkan prevalensi perkelompok usia, semakin tua usia, semakin besar risiko hipertensi. Sehingga prevalensi di atas usia 70 tahun itu sekitar 70 %, di atas 60 tahun 50% dan di atas 40 tahun 30%.

Penelitian menunjukkan bahwa sampai saat ini hipertensi masih belum tercapai pengendalian tekanan darah yang optimal pada penderita yang diberi terapi. Hipertensi disebut juga sebagai *silent disease* karena tidak menunjukkan gejala; sekitar 32% penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi. Hipertensi memiliki potensi untuk menimbulkan masalah kesehatan yang lebih besar. Hipertensi dapat dicegah jika faktor-faktor risikonya lebih awal dikendalikan. Pendeteksian dini dan kepatuhan minum obat bagi penderita hipertensi adalah kunci untuk mengendalikan hipertensi

Hasil studi awal yang di lakukan, maka di proses data dari Medical Record di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia Medan tahun 2010. Bahwa jumlah pasien hipertensi sebanyak 253 orang atau rata-rata 21 orang per bulan. Dilakukan wawancara terhadap pasien hipertensi, Tanya pasien tersebut jelas di rawat berulang. Pada hal berdasarkan literatur bahwa hipertensi dapat di kontrol dengan perubahan gaya hidup. Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk

meneliti hubungan pengetahuan tentang hipertensi dengan mengontrol tekanan darah.

### Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis merumuskan masalah bagaimanakah hubungan pengetahuan pasien tentang hipertensi dengan tindakan mengontrol tekanan darah di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2015?.

### Tujuan Penelitian

#### Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan pasien hipertensi dengan tindakan mengontrol tekanan darah di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2015.

#### Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pengetahuan pasien tentang hipertensi di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2015.
2. Mengidentifikasi tindakan mengontrol tekanan darah pasien hipertensi di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2015.

### Manfaat Penelitian

1. Perawat  
Sebagai bahan masukkan dalam pembuatan protap untuk meningkatkan pemberian penyuluhan terkait cara mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.
2. Pasien  
Sebagai acuan agar lebih meningkatkan pengetahuan dalam melakukan pengontrolan tekanan darah secara dini guna menghindari komplikasi.
3. Peneliti selanjutnya  
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar dalam penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan masalah hipertensi.

### METODE

#### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *Cross-Sectional* yang bertujuan

untuk mengetahui hubungan pengetahuan pasien tentang hipertensi dengan tindakan mengontrol tekanan darah di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia Medan tahun 2015. Pengambilan data hanya dilakukan satu kali saja yaitu saat penelitian berlangsung. (Notoatmodjo, 2005).

### Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di RSU Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2015.

### Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Januari-Agustus 2015.

### Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2015, dengan jumlah 253 orang.

### Sampel

Sampel dalam penelitian seluruh penderita hipertensi yang dirawat inap di RSU Imelda Pekerja Indonesia Medan yaitu sebanyak 21 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*, dimana setiap ada pasien hipertensi yang dirawat inap dijadikan sampel.

### Metode Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner/ angket yang dibagikan langsung kepada responden.

### Definisi Operasional

Berdasarkan kerangka konsep diatas, maka definisi operasional sebagai berikut:

**Tabel 1.** Definisi Operasional Penelitian

No	Variabel	Devinisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Ukur Skala
1	Pengetahuan pasien tentang hipertensi	Berbagai hal yang diketahui oleh penderita pasien hipertensi terkait dengan hipertensi, mulai dari penyebab sampai dengan cara mengontrol.	Kuesioner	1. kurang 2. cukup 3. baik	Ordinal
2	Tindakan mengontrol tekanan darah yang dilakukan oleh pasien	Kebiasaan yang dilakukan oleh penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah secara berkala	Kuesioner	1. kurang 2. cukup 3. baik	Ordinal

### Aspek Pengukuran

#### Pengetahuan

Untuk mengukur pengetahuan pasien hipertensi tentang mengontrol tekanan darah diajukan 12 pertanyaan. Jika responden menjawab “ya” maka mendapat skor 2, dan jika menjawab “tidak” mendapat skor 1. Sehingga skor tertinggi 24 dan skor terendah 12. Untuk mengukur panjang kelas peneliti menggunakan rumus (Sudjana, 2005) :

$$P = \frac{\text{rentang}}{\text{banyak kelas}}$$

Keterangan:

P = Panjang kelas

Rentang = Nilai tertinggi - nilai terendah

Banyak kelas = Jumlah kategori

$$P = \frac{24-12}{3}$$

$$P = \frac{12}{3}$$

$$P = 4$$

Jadi pengetahuan pasien hipertensi dikategorikan atas kelas interval sebagai berikut:

Pengetahuan kurang skor 12-15

Pengetahuan cukup skor 16-19

Pengetahuan baik skor 20-24

#### Tindakan mengontrol tekanan darah

Untuk mengetahui tindakan pasien hipertensi tentang mengontrol tekanan darah diajukan 8 pertanyaan. Jika responden

menjawab “selalu” maka mendapat skor 3, jika menjawab “kadang-kadang” mendapat skor 2. Dan jika menjawab “tidak pernah” mendapat skor 1. Sehingga skor tertinggi 24 dan skor terendah 8. Untuk mengukur panjang kelas peneliti menggunakan rumus (Sudjana, 2005):

$$P = \frac{\text{rentang}}{\text{banyak kelas}}$$

Keterangan:

P = Panjang kelas

Rentang = Nilai tertinggi - nilai terendah

Banyak kelas = Jumlah kategori

$$P = \frac{24-8}{3}$$

$$P = \frac{16}{3}$$

$$P = 5,33$$

$$P = 5$$

Jadi tindakan pasien hipertensi tentang mengontrol tekanan darah dikategorikan atas kelas interval sebagai berikut:

Tindakan kurang skor 8-12

Tindakan cukup skor 13-18

Tindakan baik skor 19-24

## Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data

### Teknik Pengolahan Data

Setelah data terkumpul kemudian diolah dengan cara sebagai berikut:

1. Proses *editing*, dilakukan pengecekan data yang telah dikumpulkan dari hasil penelitian yang berupa kuesioner dengan menggunakan SPSS, apabila terdapat kesalahan dan kekurangan dalam pengumpulan data akan diperbaiki dalam penelitian ulang
2. *Coding*, pemberian tanda atau kode pada hasil penelitian dimana data telah terkumpul dengan tujuan untuk mempermudah memasukkan data ke SPSS
3. *Entry*, menyimpan data yang telah terkumpul, selanjutnya diolah ke dalam dianalisa data.
4. *Tabulating*, pengolahan data untuk dibuat ke dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

### Analisa Data

1. Univariat

Analisis univariat yang di gunakan untuk mengetahui karakteristik responden serta distribusi frekuensi pengetahuan dan tindakan responden.

### 2. Bivariat

Analisis bivariat ini digunakan untuk mengetahui hubungan pengetahuan pasien tentang hipertensi dengan tindakan mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi, dengan menggunakan uji *chi square* dengan ( $\alpha$ ) 0,05 dan tingkat kepercayaan 95%.

## HASIL

Dalam bab ini akan diuraikan hasil penelitian mengenai Hubungan Pengetahuan Pasien Tentang Hipertensi Dengan Tindakan Mengontrol Tekanan Darah di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2015 dengan jumlah responden 21 orang.

### Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2015

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	<b>Umur</b>		
	30 - 40 Tahun		
	41 - 50 Tahun	4	19
	51 - 60 Tahun	11	52
		6	29
	<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-Laki	11	53
	Perempuan	10	47
	<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>
3	<b>Tingkat Pendidikan</b>		
	SD	3	14
	SMP	7	34
	SMA	8	38
	D3	3	14
	<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>
4	<b>Pekerjaan</b>		
	Wiraswasta	11	52
	PNS	5	24
	IRT	5	24
	<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa umur responden mayoritas 41-50 Tahun yaitu 52 %, Jenis kelamin mayoritas laki-laki yaitu 52 %, Tingkat pendidikan mayoritas SMA yaitu 38 % dan pekerjaan mayoritas wiraswasta yaitu 52 %.

### Analisa Univariat

#### Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Hipertensi Di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2015

No	Pengetahuan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Kurang	11	52
2	Cukup	7	34
3	Baik	3	14
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

### Analisa Bivariat

#### Hubungan Pengetahuan Responden

#### Dengan Mengontrol tekanan darah

**Tabel 5.** Tabulasi Silang Antara Pengetahuan Responden Tentang Hipertensi Dengan Tindakan Mengontrol Tekanan Darah Di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2015

Pengetahuan Responden	Tindakan Responden				Total		P (Uji Statistik)
	Kurang		Cukup				
	f	%	f	%	F	%	
Kurang	11	52	0	0	11	52	0.001
Cukup	4	19	3	14	7	33	
Baik	0	0	3	15	3	15	
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>71</b>	<b>6</b>	<b>29</b>	<b>21</b>	<b>100</b>	

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa pengetahuan responden kurang yaitu 52 %, tindakan responden kurang yaitu 52 %. Pengetahuan cukup yaitu 33 % tindakan responden kurang yaitu 19 % dan tindakan responden cukup yaitu 14 %. Pengetahuan baik yaitu 15 %, tindakan responden cukup yaitu 15 %.

Dari hasil uji *chi-square* diatas antara pengetahuan responden dengan tindakan mengontrol tekanan darah didapat nilai  $P = 0.001$  ( $P < 0,05$ ) artinya ada hubungan antara pengetahuan responden dengan tindakan mengontrol tekanan darah.

Dari tabel 3 di atas menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang hipertensi mayoritas kurang yaitu 52 %.

#### Distribusi Frekuensi Tindakan Responden

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Tindakan Responden Tentang Mengontrol Tekanan Darah Di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2015

No	Tindakan	Frekuensi (F)	Persen (%)
1	Baik	15	71
2	Cukup	6	29
3	Baik	0	0
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa tindakan responden tentang mengontrol tekanan darah mayoritas yaitu 71 %.

### PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2015, akan menguraikan pembahasan penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan pasien tentang hipertensi dengan tindakan mengontrol tekanan darah di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2015.

#### Distribusi Hubungan Pengetahuan Responden Tentang Hipertensi Dengan Tindakan Mengontrol Tekanan Darah

Dari hasil tabulasi silang antara pengetahuan responden tentang hipertensi

dengan tindakan mengontrol tekanan darah dapat dilihat pada table 4.4 dimana menunjukkan bahwa pengetahuan responden kurang yaitu 67 %, tindakan responden kurang yaitu 67 %. Pengetahuan cukup yaitu 23 %, tindakan responden kurang yaitu 14 % dan tindakan responden kurang yaitu 9 %. Pengetahuan baik yaitu 10 %. tindakan responden yaitu 10 %.

Dari hasil uji *chi-square* dapat dilihat pada table 4.4 dimana menunjukkan bahwa pengetahuan responden dengan tindakan mengontrol tekanan darah didapat nilai  $P = 0.001$  ( $P < 0,05$ ) artinya ada hubungan antara pengetahuan responden dengan tindakan mengontrol tekanan darah.

Menurut Sudarmoko, (2010). Mengatakan bahwa tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah kondisi medis ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal atau kronis (dalam waktu yang lama). Menurut Kosmo (2009). Mengatakan bahwa kegiatan mengontrol tekanan darah dengan perubahan sederhana gaya hidup sehari-hari untuk meningkatkan kualitas kesehatan ada beberapa cara untuk mengontrol tekanan darah yaitu kurangi berat badan, makan serat gandum, mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran, mengkonsumsi susu, membatasi daging perbanyak konsumsi kacang-kacangan, membatasi lemak dan minyak, dan mengurangi garam, beraktivitas dan mengurangi mengkonsumsi alkohol.

Menurut Juliana, dkk (2010), mengatakan bahwa ada beberapa cara untuk mengontrol tekanan darah seperti, dengan mengontrol tekanan darah 1x dalam 3 bulan, diet atau dengan mengkonsumsi makanan rendah lemak, rendah garam. Terlalu banyak mengkonsumsi garam dapat meningkatkan tekanan darah hingga ketinggian yang membahayakan. Panduan terkini dari Britis Hypertension Society menganjurkan asupan natrium dibatasi sampai kurang dari 2,4 gram sehari. Jumlah tersebut setara dengan 6 gram, yaitu sekitar 1 sendok teh per hari, berolah raga yang teratur 3 x seminggu. Olahraga sebaiknya dilakukan teratur dan bersifat aerobik contohnya bersepeda, berenang, berlari dan berjalan cepat, karena sifat inilah yang dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi konsumsi alkohol dan merokok,

perbanyak konsumsi buah dan sayuran serta mengendalikan stress.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semakin baik pengetahuan penderita hipertensi akan semakin baik tindakan mengontrol tekanan darahnya. Hal ini tidak lepas dari keinginan serta kemauan seorang penderita hipertensi untuk melakukan langkah-langkah tindakan mengontrol tekanan darah seperti melakukan olahraga, diet makan makanan rendah garam, lemak serta meningkatkan mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran. Dan khususnya penderita hipertensi laki-laki dan juga penderita hipertensi perempuan untuk menghentikan merokok. Hal ini maksud supaya penderita hipertensi bisa hidup lebih sehat bersama hipertensi

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai hubungan pengetahuan pasien tentang hipertensi dengan tindakan mengontrol tekanan darah di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2015 dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengetahuan responden tentang hipertensi di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2015 mayoritas kurang.
2. Tindakan mengontrol tekanan darah di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2015 mayoritas kurang.
3. Ada hubungan pengetahuan pasien tentang hipertensi dengan tindakan mengontrol tekanan darah di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2015 dengan nilai  $p = 0,001$ .

## SARAN

1. Pasien  
Diharapkan kepada pasien agar lebih meningkatkan pengetahuan dalam melakukan pengontrolan tekanan darah secara dini guna menghindari komplikasi
2. Perawat  
Diharapkan kepada perawat untuk meningkatkan pemberian penyuluhan terkait cara mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

3. Peneliti selanjutnya  
Diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar dalam penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan masalah hipertensi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (1994). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Brunner dan Suddarth. (2001). *Keperawatan Medical Bedah (vol 1 Edisi 8)*. Jakarta: EDC
- Gunawan, L. (2010). *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hannas Peter Wolf. (2005). *Hipertensi: Cara Mendeteksi dan Mencegah Tekanan Darah Sejak Dini*. Jakarta: Bhuan Ilmu Populer.
- Kosmos. (2009). *Cara Mengontrol Tekanan Darah*. Yogyakarta: Bivanios.
- M.adib. (2010). *Cara Mudah Memahami & Menghindari Hipertensi*. Yogyakarta: Dianloka Pustaka.
- Notoadmojo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmojo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Cetakan 1*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Robert E. Kowalski. (2010). *Terapi Hipertensi: Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Dan Mengurangi Resiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami. Cetakan 1*. Bandung: MIZAN Pustaka.
- Rudi & Nurlaela I. (2009). *Awas Cepat Mati Akibat Hipertensi*. Yogyakarta: Power books (IHDINA).
- Sani,A. (2008). *Hypertensi Current Perspective*. Jakarta: Medya Crea.
- Sopia Dewi & Digi Familia. (2010). *Hidup Bahagia dengan Hipertensi*. Yogyakarta: A Plus Books.